

FÆLLES FOR alle kurserne

Kursussted

Sognegården v. Ølby Kirke
Ølby Center 79-81
4600 Køge

Pris

Den eneste udgift er lærebogen, der
koster 120/170 kr. Bogen udleveres
på første kursusdag.

Hvornår?

Der annonceres i lokalaviserne og
på www.koege.dk/patient vedr.
kursusstart.

Har du spørgsmål til kurserne?

"Hverdagen som pårørende"

"Angst og depression"

Sundhedskonsulent Anne Birkedal
Tlf. 56 67 69 47

"Kronisk sygdom"

"Kroniske smerter"

Sundhedskonsulent Stine Rodenberg
Tlf. 20 43 66 89

Yderligere information

Læs mere på www.koege.dk/patient,
www.lerattackle.dk og
Facebook "Lær at tackle"

Komiteen for Sundhedsoplysning

Har du generelle spørgsmål til
kurserne "Lær at tackle", kan du
kontakte:
Komitéen for Sundhedsoplysninger
Tlf. 35 26 54 00.

Lær at tackle-kurserne bygger
på kognitiv indlæringspsykologi.
Kursusprogrammet er udviklet på
Stanford University på baggrund af
erfaringer med sygdomsspecifikke
kurser for patienter med kronisk
sygdom.

Trykt: DECEMBER 2017

LÆR AT TACKLE

- 
- **Hverdagen som pårørende**
 - **Angst og depression**
 - **Kronisk sygdom**
 - **Kroniske smerter**
- Kurserne giver dig inspiration og redskaber til at få en bedre hverdag.
 - Du møder andre i samme situation.



KØGE KOMMUNE

Forebyggelse og Sundhedsfremme
E-mail: tackle@koege.dk



KØGE KOMMUNE

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende

LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende er et kursustilbud til dig, som er pårørende til et menneske med langvarig sygdom eller funktionsnedsættelse.

På kurset får du inspiration og redskaber til at tackle de problemer og udfordringer, der ofte følger med, når man er pårørende; fx dårlig samvittighed, manglende overskud, følelsen af isolation og samarbejde med social- og sundhedsvæsenet.

Mød ligesindede

Underviserne på kurset er selv pårørende. Derfor ved både de og dine medkursister, hvordan det føles, når sygdom ændrer ens hverdag. Instruktørerne har gennemført en uddannelse og er godkendt til at lede kurset.

Emnerne på kurset er aktuelle for pårørende, uanset hvilke sygdomme dine nærmeste har. Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Vil du kun lytte, kan du nøjes med det. Alle deltagere og instruktører på kurset har tavshedspligt.

På kurset arbejder vi med udfordringer som følge af at være pårørende,

så du kan gå hjem med nye værktøjer og inspiration fra andre, der er i samme situation som dig.

Fælles problemer og individuelle løsninger

På kurserne deltager pårørende til mennesker med forskellige sygdomme, da bekymringer og problemer ofte vil være de samme. Men erfaringerne med at håndtere dem er forskellige – derfor kan vi hjælpe hinanden.

Kurset er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Der er fokus på, at du får og afprøver værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.

Hvad får du ud af kurset?

Undersøgelser fra LÆR AT TACKLE-kurser viser, at deltagere efter kurset oplever større livskvalitet og mindre træthed.

De får det bedre psykisk og bliver mere fysisk aktive. Desuden har redskaberne på kurset generelt gjort dem bedre til at håndtere hverdagens udfordringer.

Der er **tavshedspligt**, men ikke **talepligt**.

På kurset arbejdes der blandt andet med følgende emner:

- Ændrede roller og nye opgaver.
- At passe på sig selv.
- Tackle vanskelige følelser og stress.
- Håndtering af konflikter.
- Fysisk aktivitet og humør.
- Hjælp til at kommunikere med sundhedsvæsenet.

"At dele sine erfaringer med andre i samme situation, er noget af det mest afgørende for at kunne tackle hverdagen som pårørende og for at kunne passe på sig selv"

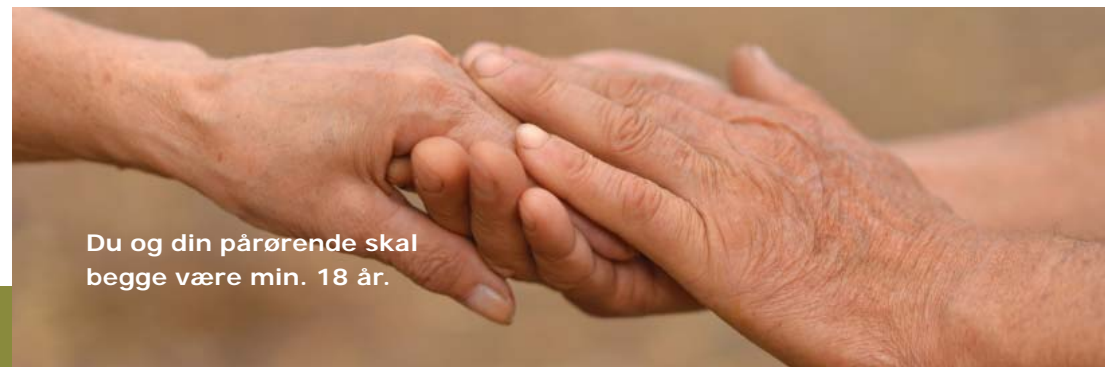
"Jeg har lært at tage vare på mig selv, og have mindre dårlig samvittighed."

Tilmelding

For at blive tilmeldt kurset, skal du møde op til informationsmødet.

Datoen for informationsmødet vil blive annonceret i lokalaviserne og www.koege.dk/patient

Kurset løber over 7 gange á 2,5 time og en gang á 1,5 time.



Du og din pårørende skal
begge være min. 18 år.

LÆR AT TACKLE angst og depression

Du kan lære at tackle angst og depression

Symptomer på angst og depression kan være, at du over en længere periode føler dig nedtrykt eller trist til mode. Nervøsitet, anspændthed og indre uro kan også være inde i billedet. Når du har det sådan, slås du ikke bare med symptomerne, men også de konsekvenser de har for dit liv - arbejdsmæssigt, socialt, fysisk og praktisk.

På kurset får du mulighed for at,

- tilegne dig redskaber, som kan give dig større psykisk frihed,
- dele tanker og erfaringer i et frirum med andre, som er i en tilsvarende situation og
- arbejde med dine stærke sider.

Formålet med kurset er at give inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selvom du har symptomer eller en diagnose på angst og/eller depression.

Målet er, at du får en bedre hverdag med en højere livskvalitet, så det er dig - og ikke symptomerne, der styrer dit liv.

Du kan deltage

Alle voksne (min. 18 år) der oplever symptomer på angst og/eller depression. Pårørende kan også deltage. Der er ca. 12 deltagere på kurset.

Alle er lige - også instruktøren

Kurset ledes af to frivillige instruktører. De kender selv til at have symptomer på angst og/eller depression. Ud over at kende problemerne inde fra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse og er certificeret til at lede kurset.

Sådan foregår det

Kurset følger et fast program. Der veksles mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og at sætte individuelle mål.

Der er **tavshedspligt**, men ikke **talepligt**.

På kurset arbejdes der blandt andet med følgende emner:

- Triggere og advarselssignaler
- Bedre kommunikation
- Hjælp til selvhjælp
- Håndtering af psykisk/fysiske smerter og træthed
- Problemløsning
- Samarbejde med sundhedsvæsnet
- Fysisk aktivitets betydning for humøret
- Tage tankerne til hjælp

"Kurset har fået mig til at indse, at jeg bestemte ikke er den eneste, der har det sådan."

Tilmelding

For at blive tilmeldt kurset, skal du møde op til informationsmødet.

Datoen for informationsmødet vil blive annonceret i lokalaviserne og www.koege.dk/patient

Du skal efterfølgende have en samtale med sundhedskonsulenten. Den varer ca. en halv time.

Kurset løber over 7 gange á 2,5 time og en gang á 1,5 time.

"Kurset gav mig et rum til at dele mine synspunkter og erfaringer samt en mulighed for at hjælpe både mig selv og andre."



LÆR AT TACKLE kronisk sygdom

Fælles udfordringer og løsninger

Mennesker med kronisk sygdom har ofte de samme bekymringer og udfordringer i hverdagen, selv om de lider af forskellige sygdomme.

Med en kronisk sygdom skal du ikke bare håndtere selve sygdommen, men også de konsekvenser, som sygdommen har for dit liv, både arbejdsmæssigt, socialt og praktisk.

Kronisk sygdom kan bl.a. være KOL, diabetes, knogleskørhed, fibromyalgi, muskel-, slid- og leddegigt, kræft, kronisk hovedpine, hjertesygdom og astma.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan tackle de bekymringer og udfordringer, som følger med kronisk sygdom – sådan at du får mere ud af hverdagen. Ofte vil de løsninger og teknikker, man finder frem til på kurset være fælles, fordi udfordringerne er ens.

Du kan deltage

Alle voksne (min. 18 år) der har en kronisk sygdom eller er pårørende kan deltage. Der er ca. 16 kursister på holdet. Du er velkommen til at invitere din pårørende med på kurset.

Alle er lige - også instruktøren

Det er et afgørende princip, at alle på kurset kender til det at have en kronisk sygdom. Derfor er det mennesker, der selv har en kronisk sygdom eller langvarig lidelse, der underviser. De to instruktører ved hvordan det føles, når sygdommen giver begrænsninger i hverdagen.

Instruktørerne har gennemført en uddannelse, der gør dem i stand til at lede kurser for mennesker med kronisk sygdom.

Sådan foregår det

Kurset følger et fast program. Der veksles mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, afspændingsøvelser og sætte individuelle mål.

Der er **tavshedspligt**, men ikke **talepligt**.

På kurset arbejdes der blandt andet med følgende emner:

- Genkende symptomer
- Håndtering af vanskelige følelser
- Kommunikation med familie, venner og sundhedspersonale
- Tage tanker til hjælp
- Tackling af træthed og smerte
- Problemløsning
- Sætte mål og lave handlingsplaner

"Jeg har mødt nogle fantastiske dejlige mennesker, som har en styrke i forhold til deres sygdom. Underviserne var fantastiske til at vise os vej ud af offerrollen og at leve livet på godt og ondt."

"Jeg har været så begejstret. Kunne godt selv tænke mig, at blive instruktør og hjælpe andre, som jeg selv er blevet hjulpet."

"Det har været rart at dele sin situation i forbindelse med kronisk sygdom med mennesker i samme situation. Det har hjulpet på humøret."



LÆR AT TACKLE kroniske smerter

Du kan lære at tackle kroniske smerter

Mennesker, der har kroniske smerter, har ofte de samme bekymringer og udfordringer i hverdagen.

Nogle mennesker har lændesmerter, nakkesmerter eller smerter, der går fra skulderen og ud i armen. Andre lider af mere komplekse smerteforstyrrelser, og nogle har smerter efter traumatiske ulykker eller ved slet ikke, hvor smerterne kommer fra!

Som kronisk smertepatient skal du ikke bare håndtere smerterne, men også de konsekvenser, sygdommen har for dit liv – arbejdsmæssigt, socialt, fysisk og praktisk.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selv om du har kroniske smerter. På kurset er der fokus på at tackle de bekymringer og udfordringer, der følger af kroniske smerter, så det er dig – og ikke smerterne – der styrer dit liv.

Du kan deltage

Kurset henvender sig til voksne (min. 18 år), der har haft kroniske smerter i mere end 3-6 måneder, og hvor intensiteten af smerterne er betydeligt forstyrrende for din hverdag. Du er velkommen til at invitere din pårørende med på kurset.

Alle er lige - også instruktøren

Det er et afgørende princip, at alle på kurset kender til det at have kroniske smerter. Derfor er det mennesker, der selv har oplevet kroniske smerter, der underviser. De to instruktører ved selv hvordan det føles, når sygdommen giver begrænsninger i hverdagen.

Instruktørerne har gennemført en uddannelse, der gør dem i stand til at lede kurser for mennesker med kroniske smerter.

Sådan foregår det

Kurset følger et fast program. Der veksles mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og at sætte individuelle mål.

Der er **tavshedspligt**, men ikke **talepligt**.

På kurset arbejdes der blandt andet med følgende emner:

- Pacing - at skabe en balance mellem aktivitet og hvile
- Muskelaftspænding
- Håndtering af træthed
- Kommunikation med familie, venner og sundhedspersonale
- Håndtering af vanskelige følelser
- Tage tanker til hjælp
- Problemløsning
- Sætte mål - og nå dem

Tilmelding

For at blive tilmeldt kurset, skal du møde op til informationsmødet.

Datoen for informationsmødet vil blive annonceret i lokalaviserne og www.koege.dk/patient

Kurset løber over 5 gange á 2,5 time og en gang á 3 timer.

"Jeg har været meget glad for dette kursus, har virkelig lært at leve bedre med smerterne og det var to rigtige gode instruktører."

"Skönt at møde andre, da sygdom kan gøre én ensom, nu har jeg knyttet flere forbindelser."

"Tak til holdet for, at kunne dele sine bekymringer i god tryghed og for tålmodighed. Dette skyldes også de gode undvisere."



FRIVILLIGE INSTRUKTØRER SØGES

Vi mangler frivillige instruktører til at undervise på Lær at tackle-kurserne.

Hvad kræver det af dig?

- Du er en positiv rollemodel og en god selvhjælper.
- Er rummelig overfor andre mennesker og kan sætte dig selv i baggrunden.
- At du har lyst til at undervise og dele dine erfaringer med andre.
- At du uddanner dig til instruktør.
- Du selv kender til det at have, fx kroniske smerter, en kronisk sygdom, langvarig lidelse, angst, depression.

Hvad giver det dig?

Du får en instruktøruddannelse, kursusmateriale og kursusbevis. Du vil blive vejledt og få solid indsigt i selvhjælpsprocesser. Ud over at opleve kursisternes udvikling på kurset får du selv muligheden for at lære nye selvhjælpsteknikker – og få en bedre hverdag. At være instruktør giver dig berigende og livsbekræftende oplevelser.

I er to instruktører på holdet som vil bestå af ca. 12-16 kursister.

Er du vores nye instruktør?

Lyder det som noget for dig og vil du høre mere, så er du meget velkommen til at kontakte:

Sundhedskonsulent Stine Rodenberg

T: 20 43 66 89

eller

Sundhedskonsulent Anne Birkedal

T: 56 67 69 47

Mail: tackle@koege.dk

En instruktør udtrykker: " (...) det, der hjælper mig allermest, er at se lyset i kursisternes øjne, når vi nærmer os sidste kursgang. Det gør mig fuldstændig flyvende. Så føler jeg virkelig, at så gør jeg en forskel. Jeg kan ikke tåle smertestillende medicin, så dét er min medicin."

ET HOLD FOR UNGE MELLEM 15 OG 25 ÅR

Lær at tackle angst og/eller depression for unge

Kurset er for dig, der er mellem 15-25 år og som oplever tegn på angst og/eller depression.

På kurset får du mulighed for at møde andre, der har det ligesom dig og afprøve redskaber, som kan give dig større kontrol over dig selv og din hverdag.

Kurset har fokus på hjælp til selvhjælp og er ikke psykiatrisk eller psykologisk behandling.

Du lærer blandt andet at tackle symptomer på angst og depression, og at klare situationer, der er svære, samt få idéer til, hvordan du får mere energi og overskud i hverdagen.

Der afholdes 2 kurser om året og hvornår de starter annonceres blandt andet i lokalaviserne og på koege.dk/patient.

Vil du høre mere om kurset:

Sundhedskonsulent Anne Birkedal
T: 56 67 69 47

Kursister har sagt følgende om indholdet:

"Kurset gjorde, at jeg nu ved hvad jeg skal gøre, når jeg kan mærke jeg er ved, at få det dårligt psykisk og det hele bare er lidt skræmmende."

"Kurset gjorde, at jeg kunne lide at være i live igen."

"Kurset er gunden til, at jeg kom i gang med uddannelsen, fordi jeg turde tage chancen. Jeg havde aldrig turdet uden kurset."

